



全国的に新型コロナウイルス感染症が猛威をふるっています。香川県でも「まん延防止等重点措置」が適用された（1月21日から2月13日まで）ところです。この時期、気温や湿度が下がりウイルスが活発になることが、流行する原因の一つと言われています。清潔な加湿器などを使い、湿度対策（目安：湿度40%～60%）を十分に行いましょう。

～「温活」をしよう～



「温活（おんかつ）」とは、「気持ちよく体を温める習慣」のことです。体が冷えると抵抗力が弱まる、肩や首がこるなど、体にいろいろな不具合が生じてきます。

1 体を温めよう

① お風呂にゆっくりつかろう

シャワーだけでなく、湯船につかって体を芯から温めましょう。
入浴剤を入れるとさらに効果的です。



② 3つの首（首・手首・足首）を温め、冷やさないようにしましょう。

2 体を温める食べ物をとろう

① 冬が旬の野菜を食べよう

根菜類（れんこん・ごぼう・にんじん・大根※など）や冬の青菜（ほうれん草・春菊・ブロッコリーなど）は、体を温める効果があるといわれています。積極的に食べましょう。（※大根は加熱したものが望ましい）



② 冷たいもののとりすぎに気をつけよう

今の季節は、**温かい飲み物で体を温める**のがお勧めです。しかし、過剰な水分摂取は、温かい飲み物でも体を冷やす原因になります。食事の際、お茶をコップ1杯、10時と15時に温かい飲み物を1杯とる程度が適量です。その他、風呂上りや激しい運動後にコップ1杯の水分をとるとよいでしょう。（ただし、部活動中や休み時間は、**少量でもいいのでこまめに水分補給**してください。）

3 軽い運動をしよう



筋肉を使うことで、体内で熱が作られ、そこから体を温めることができます。いつもより歩幅を大きくして歩いたり、勉強の合間やお風呂上りにストレッチをしたりするなど、意識して体を動かすようにしましょう。

丁寧に手を洗おう

石けんを使って洗って15秒～30秒かけてウイルスを洗い流しましょう！

右の図から、**洗い残しが多いのは、指先や親指の部分**であることが分かります。また、爪が長いと汚れがたまってしまう。爪は短く切っておきましょう。



最も洗い残しが多い部位
比較的洗い残しが多い部位

感染症拡大防止について

生徒本人のみならず、同居の家族に風邪症状が見られ、生徒本人の出席を見合わせる場合も出席停止扱いとなります。また、お子さまが通っている学習塾や習い事等での具体的な感染症予防対策を確認し、参加されるかどうかの判断をお願いします。

さらに、コロナ禍の長期化により、日常生活の中でストレスを感じる場面が多くなりました。ストレスを感じた時や体調がすぐれない時など、自分なりのセルフケア方法を持っていることが大切です。ご家庭でも、心身のリラックス方法や新型コロナウイルス感染者への偏見や差別について話し合ってみてください。

心のSOSサイン

★ストレスのあらわれかた★

心のサイン	体のサイン
●ちょっとしたことで驚いたり、急に泣き出したりする ●気分が落ち込んで、やる気なくなる ●人づきあいが面倒になって避けるようになる	●肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などが出る ●寝つきが悪くなったり、夜中や朝方に目が覚める ●食欲がなくなって食べられなくなったり、逆に食べ過ぎてしまう ●下痢したり、便秘しやすくなる ●めまいや耳鳴りがする

セルフチェック
してみよう！

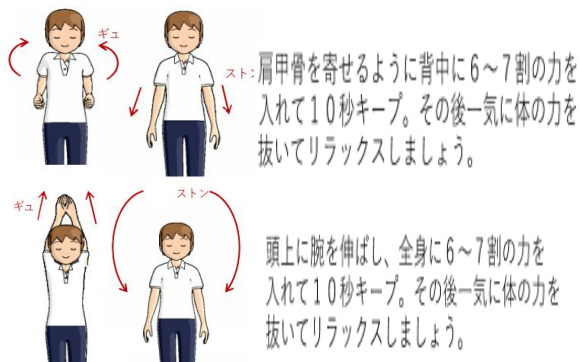
★疲労のあらわれ方★

	精神的疲労	身体的疲労
自分でわかる疲労	●頭がぼんやりする ●考えがまとまらない ●なかなか眠れない ●計算間違いが多くなる	●頭が重い ●体がだるい ●目が疲れる ●肩がこる
ほかの人が見てわかる疲労	●怒りっぽくなる ●無口になる ●落ち着きがなくなる	●あくびが出る ●姿勢がくずれる ●動作がにぶくなる

疲労の感じ方やあらわれ方は、環境条件や個人によって違いがあります。

やってみよう！筋弛緩法

筋弛緩法とは、アメリカの精神生理学者エドモンド・ジェイコブソン博士が考案したリラクゼーション法です。人は不安や緊張などのストレスを抱えている時、無意識のうちに体に力が入っています。筋弛緩法は、この緊張状態を解消し、筋肉の完全な弛緩へと誘導するものです。



<お知らせ>

香川県で行われているPCR等検査の無料化事業（感染拡大傾向時の一般検査事業）が2月28日まで延長されています。感染の不安がある県民を対象としていますので、不安がある方は下記のホームページをご覧ください。

https://www.pref.kagawa.lg.jp/yakumukansen/kansensyoujouhou/kansen/kagawa_pcrkensa_muryo.html

<スクールカウンセラー来校日 毎週火曜日>

2月 1・8日 10:15～17:00
15日 10:00～12:00
22日 13:00～17:00

<スクールソーシャルワーカー 火・金曜日>

2月 1日・8日・15日・22日

お子様のことやその他相談したいことがありましたら、お気軽にお問い合わせください。

教育相談室の場所

3階 図書室向かいの部屋
→事務室横の階段を上がって左側（事務室にお声かけください。）
ご案内いたします。）

綾上中学校：087-878-2020

担当：中山